new balance
sports monitors

N5 HEART RATE MONITOR

TRAINING

日本語

はじめに

当社の時計は、現在販売されている心拍数モニター製品の中でも高い品質を誇ります。高品質の電子部品と最新技術を用いて製造される当社の時計は、時計市場では最も正確性・信頼性の高い製品群に属します。

このモニターは、他の多くの競合製品にあるような妥協を許さずに、使い易さを実現しています。当社の時計は屋外使用における多くの問題に耐えるように設計されてはいるものの、精密機器ですのでお取り扱いには十分ご注意ください。適切なお手入れとメンテナンスにより、長年ご使用になれます。この取扱説明書を十分お読みになり、ご使用方法についてお役立てください。

警告および注意

警告: この製品は最新のトレーニング・フィットネス用のツールです。エクササイズ・プログラムを開始する前に医師の元で健康診断を行い、エクササイズ計画について医師と相談することを強くお薦めします。

注意: この時計は3気圧防水です。シャワーを浴びたり、軽い雨の日などは身に付けたままでも問題ありません。しかし、水泳、潜水は出来ませんのでご注意ください。

ペースメーカー利用者へ: 心拍数モニター・時計は受動的なシステムのため、ペースメーカーに直接の影響は与えませんが、当社ではペースメーカーのような装置を装着している方には、エクササイズ開始前に医師または心臓専門家へお問い合わせになることを強くお薦めしています。

目次

取扱説明書のご使用方法 **4**

心拍数トランスミッター・ストラップの装着 **5**

表示マークとその意味 **6**

特徴の概要 **7**

各ボタンとその機能 **8**

操作モード **12**

時計機能の設定 **13**

時間帯1 / 時間帯 2の表示 13

時刻/日付の設定 14

ユーザーデータの設定 15

アラームの設定 17

時計の操作 **18**

エクササイズ・ストップウォッチの操作 18

第二次心拍数ディスプレイ 19

心拍数メモリの再生 21

HRMデータモードでのデータファイル消去 23

ラップ・ストップウォッチの操作 24

お手入れとメンテナンス **25**

製品仕様 **28**

故障かなと思ったら – 基本編 **29**

故障かなと思ったら – 心拍編 **30**

取扱説明書のご使用方法

この取扱説明書はわかりやすいように、モニターの特徴や機能毎にセクションで分けられています。これらのモニターは最新のモニターとなっており、数々のユニークな特徴や機能が装備されています。各セクションを入念にお読みになり、時計およびその機能がどのように作動するのかをご確認ください。

この取扱説明書は 2 つの章に分かれており、各章では時計の主な機能について要点がまとめられています。各操作の開始点や、その他の重要表示を表す時計のイラストは操作のための指示説明の横に表示されます。

重要なボタンは色づけされており、**長押し**および**押す**を示します。操作のステップ手順は画面イラストの横にあります。またキーポイントや重要な情報は赤文字で示されています。

心拍数トランスミッター・ストラップの装着

心拍数トランスミッター・ストラップは、ストラップ中央部に納められた小型ラジオトランスミッターにつながる二つの電導性電極から構成されます。電極は心臓が収縮する度に生じる電位を感知し、電極が心音を感知する度にラジオトランスミッターは時計へ信号を送信します。製品の最大限のパフォーマンスを引き出すために肌とトランスミッター電極との間に汗が薄く溜まった状態でご使用ください。こうすると電極は電気信号を感知しやすくなります。寒い日や運動開始時には、だ液もしくは一般に販売される電導クリームを使用してトランスミッターの裏にある電極を湿らせる必要がある場合があります。水道水は電極を湿らせるために使用しないでください。水道水は伝導体としてではなく絶縁体として作用し、実質的にシステムのパフォーマンスを低下させます。

トランスミッターは胸筋のすぐ下で胸の中心に装着してください。システムのゴム状ストラップを調節します。ストラップは体にぴったりと装着し、運動中にずれたりせず、且つ、きつすぎて呼吸に制限を与えることのないように注意してください。使用開始直後はトランスミッター・ストラップの装着が不自然に感じられるかもしれませんが、ほとんどの人は数日でそれに慣れていくでしょう。

送受信障害

心拍数モニターは、その大きさや電池寿命の理由から、非常に低い送信周波数を使用して機能します。このためモニターは各種電磁場や極超短波源から障害を受けやすくなっています。高圧電線、交通信号機、家庭および自動車電子機器、エクササイズ機器（電源式）、住宅セキュリティおよびワイヤレスＬＡＮシステムなどの機器は、モニターの心拍数感知機能に影響をあたえることがあります。心拍数が断続的にゼロや異常に高い数値（210回を超える）になる場合は、何らかの影響を受けている可能性があります。これらの影響による障害は、一般的に場所的なものです。数秒間または長くても数分間すると障害域を通り抜け、時計の作動は通常に戻るはずです。また、他の心拍数モニターが近くにある場合にも時計の機能が障害されることがあります。このため、他の心拍数機器使用者から最低でも１メートル以上距離をおいて製品を使用されることをお薦めします。

表示マークとその意味

表示マーク

マーク	意味	解説
	ゾーン警報	トレーニング域から外れたことを知らせる警報がオンのときに表示されます。
	心拍数	時計が心拍数受信中のとき点滅します。
	時間帯	選択した時間帯の表示
	アラーム	アラームがオンになると表示されます
	ゾーンの上 /下	心拍数が選択したトレーニング域の上か下かを示します。
%FAT	**消費脂肪%**	脂肪分に対する消費脂肪が%表示されます。
%MAX	**最大心拍数%**	最大心拍数に対する心拍数が%表示されます。

モードのマーク

マーク	意味	解説
TIME	**時刻モード**	時刻モードを示す
HRM	**心拍数モード**	心拍数モードを示す
HRM DATA	**データ心拍数モード**	データ心拍数モードを示す
CHRN SPL	**クロノグラフモード**	ストップウォッチモードを示す
AL	**アラームモード**	アラームモードを示す
TMR	**カウントダウン・タイマー**	カウントダウン・タイマーを示す
RECOVERY	**回復計算**	回復計算を示す

特徴の概要

心拍数
- ＢＰＭ／最大心拍数に対するパーセントとして心拍数を表示
- 3つの自動／手動心拍数目標域
- 最大心拍数の自動計算（年齢ベース）
- 音と視覚による目標域アラーム
- エクササイズ・タイマー
- リアルタイムの消費カロリー

メモリ
- エクササイズ・メモリのデータファイル3 0個
- 合計エクササイズ時間
- 目標域以内、上、下で費やした時間
- 全エクササイズを通しての最大心拍数
- 全エクササイズを通しての平均心拍数
- カロリー消費（エクササイズ / 合計 / 脂肪分 %）

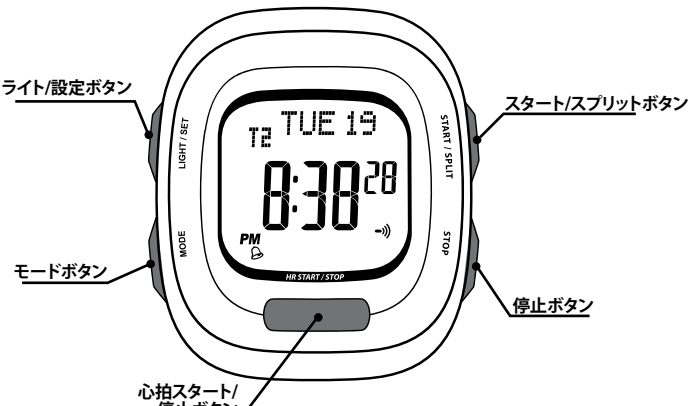
時計/ストップウォッチ
- 時、分、秒、年、月、日、曜日を含む時刻（12時間 /24時間制）
- 2つの時間帯
- 2000年から2049年までの自動カレンダー
- 1/100秒まで表示可能な24時間式ラップ・ストップウォッチ
- チャイム付きアラーム（１日２個のアラーム設定可能）

基本編
- バックライト
- 50m防水(時計)、30m防水(ストラップ)
- 低電池表示

日本語

各ボタンとその機能

この時計には 5 つのボタンがあり、各ボタンにはそれぞれにいくつかの機能があります。図はこれらのボタンとこの取扱説明書で利用される呼び名を表しています。



各ボタンとその機能

各ボタンの機能

スタート/スプリットボタン

- 設定画面で数値を増やす
- HRM モードで第二次ディスプレイにアクセス
- HRM データ・モードでデータをスクロール
- ラップ・ストップウォッチのスタート
- ラップ・ストップウォッチでラップ/スプリットを先へ進める
- アラームをオン/オフにする

停止ボタン

- 時刻モードで時間帯 1 または時間帯 2 を選択
- 設定画面で数値を減らす
- HRM モードで第二次ディスプレイにアクセス
- HRM データ・モードでファイルをスクロール
- ラップ・ストップウォッチの停止
- アラームモードでアラーム 1 とアラーム 2 を切替る

モードボタン

- 各種操作モードを通して画面の先へ進む
- 設定画面で数値を選ぶ

ライト/設定ボタン

- EL バックライト・システムをオンにする
- 設定画面へ入る/ から退出する

心拍スタート/停止ボタン

- HRM モードでストップウォッチを停止/スタートする

ボタン操作「押す」と「長押し」
この時計を操作するためには、2 つのボタン操作があります。

押す

ボタンは瞬間的に押し、すぐに放します。ボタン操作はこれが最も一般的になっており、操作のほとんどの場面で使用されます。

長押し

ボタンを押して数秒間押し続けます。このボタン操作は通常プログラミングやメモリの設定を開始するときか、またはサブモードに入るときに使用されます。

注 1: 設定画面に入るときには、通常「**HOLD**」という言葉がディスプレイの上部ライン上に表示されます。

注 2: このマニュアル内では、**長押し**が必要な場合にはそう説明されます。その他の多くは、**押す**が仮定されています。

時計の設定：一般的ボタン操作
設定画面へ入る

ライト/設定 ボタンを**長押し**する
「**HOLD**」という言葉がディスプレイの上部ライン上に表示されます。ディスプレイが自動的に設定画面の最初の桁へ進むまでボタンを長押しし続けます。

設定画面で数値を調節する

スタート/スプリットまたは**停止**ボタンを**押す**
ほとんどのプロ設定画面では、スタート/スプリットまたは停止ボタンを長押しすることにより、次の数値へ素早く進めます。これにより別の数字を素早く表示できます。

次頁に続く

設定画面で次の数値へ進む

モードボタンを**押す**

設定画面の特定箇所で希望する数値を選択したら**モード**ボタンを**押して**設定し、次の数値へと進みます。

設定画面から退出する

ライト/設定ボタンを**長押しする**といつでも設定画面から退出できます。

設定画面の全ての数値が入力されたら、**モード**ボタンを**押して**設定画面から退出し、最初のメインディスプレイに戻ります。

ディスプレイ・バックライトシステムをオンにする

ライト/設定ボタンを**押す**

ライト/設定ボタンを**押す**といつでもバックライト・システムをオンにできます。バックライトは約 5 秒間オン状態になります。

注: バックライト・システムの過剰使用は電池の寿命を縮めます。

操作モード

メイン・ディスプレイ・モード
この時計には 5 つの操作モードがあります。**モード**ボタンを**押して**次のモードへ順に進みます。

時刻 /日付

心拍数モニター（HRM）

HRM データ

ラップ・ストップウォッチ

アラーム

日本語

時間帯 1 / 時間帯 2の表示

この時計には個別に設定可能な２つの時間帯があり、各時間帯ともに１２時間式または２４時間式表示が可能です。

時刻モードでは、**停止**ボタンを**長押しする**ことにより時間帯２にアクセスできます。ディスプレイの左上部分にはT1（時間帯１）またはT2（時間帯２）を表示します。

時刻モードで**スタート/スプリント**ボタンを**押す**ことにより、チャイム・アラートをオンまたはオフにすることができます。

時計機能の設定

時刻/日付の設定

1. **モード**ボタンを押して時刻画面へ進みます。
2. **ライト/設定**ボタンを**長押しして**、設定画面に入ります。
3. 時の桁が点滅します。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**時間を調節します。
4. **モード**ボタンを押して分設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**分を調節します。
5. **モード**ボタンを押して秒設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**秒を調節します。
6. **モード**ボタンを押して年設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**年を調節します。
7. **モード**ボタンを押して月設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**月を調節します。
8. **モード**ボタンを押して日設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**日を調節します。

9. **モード**ボタンを押して曜日設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**曜日を調節します。
10. **モード**ボタンを押して12 /24時間式表示選択へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**12 /24時間式表示を調節します。
11. **ライト/設定**ボタンを**長押し**して設定画面から退出し、時刻画面へと戻ります。

注:ライト/設定ボタンを**押す**といつでも設定画面から退出できます。

ユーザーデータの設定

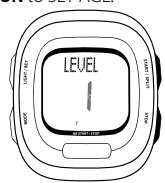
この時計には、心拍数情報を表示・記録する２４時間エクササイズ・ストップウォッチ機能があります。最大心拍数およびカロリー情報は、設定画面の個人データ設定を元に計算されます。

この時計には３つのプログラム可能トレーニングモードがあり、エクササイズの強度レベルを達成するために１分間における心拍で設定されています。

1. **モード**ボタンを**押して**心拍数モードへ進みます。

   注: 心拍数設定画面に入るためには、**スタート/スプリット**（メモリに保存）または**停止**ボタン（リセット）時刻表示が00:00になるまで２秒間**長押しする**ことにより、以前のメモリ情報を消去する必要があります。

2. **ライト/設定**ボタンを**長押しして、**設定画面に入ります。
3. **PRESS START/SPLIT** or **STOP BUTTON** to SET AGE.
4. **モード**ボタンを**押して**トレーニングモードの設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**トレーニングモード１、２、または３を選択します。



5. **モード**ボタンを**押して**トレーニングモードの上限設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**上限を調節してください。
6. **モード**ボタンを**押して**トレーニングモードの下限設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**下限を調節してください。
7. **モード**ボタンを**押して**個人データユニット設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**個人データユニット（ポンド/インチまたはキログラム/センチメートル）を調節してください。

8. **モード**ボタンを**押して**体重設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**体重（ポンドまたはキログラム）を調節してください。
9. **モード**ボタンを**押して**身長設定（インチまたはセンチメートル）へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**身長を調節してください。
10. **モード**ボタンを**押して**年齢設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**年齢を調節してください。

ユーザーデータの設定（前頁より続く）

11. **モード**ボタンを**押して**性別設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**性別を調節してください。
12. **モード**ボタンを**押して**性別ゾーン・アラーム設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**ゾーン・アラームを調節してください。
13. **モード**ボタンを**押して**回復の設定へと進みます。このモニターでは、目標心拍数もしくはプリセットされた時間のインターバルを元にして回復が選択できるようになっています。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**回復をオンまたはオフにしてください。
14. **モード**ボタンを**押して**回復モードの設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**性別回復モード（時間ベースの回復のための「TIMER」または心拍数目標回復のための「ＨＲ」）を調節してください。

15. **モード**ボタンを**押して**回復目標の設定へと進みます。
    心拍数ベース回復：スタート/スプリットまたは**停止**ボタンを**押して**心拍数を調節してください。
    タイマーベース回復：スタート/スプリットまたは**停止**ボタンを**押して**分を調節してください。**モード**ボタンを**押して**時間設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**時間を調節してください。
16. **ライト/設定**ボタンを**押して**設定画面から退出し、心拍数モード画面へ戻ります。

    注：ライト/設定ボタンを**押す**といつでも設定画面から退出できます。

時計機能の設定

アラームモード

この時計には 2 つの定時アラームが装備されています。

アラームの設定

1. **モード**ボタンを**押して**アラームモードへと進みます。
2. **停止**ボタンを**押して**アラーム 1 かアラーム 2（ディスプレイの上部ライン）を選びます。
3. **ライト/設定**ボタンを**長押しして、**アラーム時刻設定画面に入ります。
4. **スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**時間を調節してください。
5. **モード**ボタンを**押して**分設定へと進みます。**スタート/スプリット**または**停止**ボタンを**押して**分を調節してください。
6. **ライト/設定**ボタンを**押して**設定画面から退出し、アラームモード画面に戻ります。
7. ステップ 2 から 6 までを繰り返して他のアラームも調節します。

注: アラームがオンのとき、ディスプレイ画面の下にはアラーム・アイコンが表示されます。

心拍数モード

この時計には２４時間エクササイズ・ストップウォッチの機能があります。最初の５９分５９秒までは0.01秒単位の表示となり、１時間を越えたら秒単位表示になります。

エクササイズ・ストップウォッチの操作

1. **モード**ボタンを**押して**心拍数モードへと進みます。
2. **スタート/スプリット**（メモリに保存）または**停止**ボタン(リセット)時刻表示が00:00になるまで２秒間**長押してください**。
3. **HR スタート/停止**ボタンを**押して**時間測定を始めます。ディスプレイの上部ラインには心拍数（１分間における心拍数）が表示され、下部ラインには合計経過時間が表示されます。
4. **HR スタート/停止**ボタンを**押すと**時間測定を停止でき、また**HR スタート/停止**ボタンを**押すと**時間測定を続けます。回復モードが選択されている場合には、回復ストップウォッチが自動的に開始されます。回復目標に到達するとモニターはビーっという音を出します。

第二次心拍数ディスプレイ

モニターには 3 つの第二次心拍数ディスプレイが装備されており、心拍数モードで**スタート/スプリット**ボタンを**押す**ことによってアクセスできます。

ディスプレイ 1

上部ライン： 選択された目標域

中央ライン： 心拍数（1 分間につき）

ディスプレイ2

上部ライン： 消費カロリー

中央ライン：心拍数（1 分間につき）

ディスプレイ3

上部ライン：心拍数（最大数に対するパーセント）

中央ライン：心拍数（1 分間につき）

第二次心拍数ディスプレイ

モニターには３つの第二次心拍数ディスプレイが装備されており、心拍数モードで**停止**ボタンを**押す**ことによってアクセスできます。

ディスプレイ 1

上部ライン：消費カロリー

中央ライン：心拍数（最大数に対するパーセント）

ディスプレイ2

上部ライン：心拍数（最大数に対するパーセント）

中央ライン：エクササイズの経過時間（１分間につき）

ディスプレイ3

上部ライン：心拍数（１分間につき）

中央ライン：時刻

心拍数メモリの再生

この時計には、過去３０個のワークアウトまでその詳細情報を再生できるメモリ機能が搭載されています。

1. **モード**ボタンを**押して**HRMデータ・モードへと進みます。
2. **停止**ボタンを**押して**保存されたワークアウト・ファイル（１から３０の順）をスクロールします。**スタート/スプリット**を**押して**見たいデータファイルを選びます。

   上部ラインにはワークアウトの日付が表示されます。

   下部ラインにはワークアウトの時刻が表示されます。

   スタート/スプリットを**押して**次の画面へ進みます。

   注：モードボタンを**押すと**いつでもHRMデータ・モードから退出できます。

3. 下部ラインには合計ワークアウト時間が表示されます。**スタート/スプリット**を**押して**次の画面へ進みます。

4. 上部ラインにはAVGが表示されます。

   下部ラインにはワークアウト中の平均心拍数（１分間につき）が表示されます。

   このフィールドには２つの第二次データ・ディスプレイがあります。３秒後にはディスプレイは自動的に連続画面の次のディスプレイへと進みます。また**停止**ボタンを**押すと**、第一次および第二次ディスプレイをスクロールすることもできます。

第二次ディスプレイ 1:

上部ラインには%MAXが表示されます。

下部ラインにはワークアウト中の平均心拍数（最大心拍数に対するパーセント）

第二次ディスプレイ2:

上部ラインにはMAXIMUMが表示されます。

下部ラインにはワークアウト中の最大心拍数（１分間につき）

スタート/スプリットを**押して**次の画面へ進みます。

心拍数メモリの再生（前頁より続く）

5. 上部ラインにはIN ZONEが表示されます。

下部ラインには選択されたトレーニング域でのエクササイズ時間を表示されます。

３秒後にはディスプレイは自動的に連続画面の次のディスプレイへと進みます。また**停止**ボタンを**押すと**、第一次および第二次ディスプレイをスクロールすることもできます。

第二次ディスプレイ 1:

上部ラインにはABOVEZNが表示されます。

下部ラインには選択されたトレーニング域を超えたエクササイズ時間（最大心拍数に対するパーセント）が表示されます。

第二次ディスプレイ 2:

上部ラインにはBELOWZNが表示されます。

下部ライン選択されたトレーニング域を下回ったエクササイズ時間が表示されます。

スタート/スプリットを**押して**次の画面へ進みます。

6. 上部ラインには TOTALが表示されます。

下部ラインには脂肪分の内消費カロリーのパーセントが表示されます。

スタート/スプリットを**押して**次の画面へ進みます。

7. 上部ラインにはKcalが表示されます。

下部ラインにはワークアウトで消費された合計カロリーが表示されます。

スタート/スプリットを**押して**HRMデータモードへ戻ります。

HRM データモードでのデータファイル消去
メモリの全てのファイルまたは個別データファイルの削除が可能です。

HRMデータモード内：

1. **停止**ボタンを**押して**保存されたワークアウト・ファイル（1から３０の順）をスクロールします。**ライト/ 設定**ボタンを**長押し**してください。
   上部ラインにはCLEARが表示されます。
   下部ラインには削除するファイル番号が表示されます。
2. メモリ内全ファイルを削除するためには、引き続き**ライト/設定**ボタンを**長押し**してください。
   上部ラインにはCLEARが表示されます。
   下部ラインにはALLが表示されます。

ラップ・ストップウォッチの操作
モニターには２４時間ラップ/スプリット・ストップウォッチ機能があります。

最初の５９分５９秒までは0.01秒単位の表示となり、１時間を越えたら秒単位表示になります。

1. **モード**ボタンを**押して**ストップウォッチ・モードへと進みます。
2. **スタート/スプリット**ボタンを**押して**時間測定を開始します。
3. **スタート/スプリット**ボタンを**押すと**ラップまたはスプリットへと進みます。
   上部ラインには合計時間が表示されます。
   下部ラインには現在のラップ/スプリット時間が表示されます。
4. **停止**ボタンを**押すと**時間測定を停止できます。
5. ストップウォッチを消去するためには、**ライト/設定**ボタンを**長押し**してください。

時計のお手入れ

この時計は衝撃、高温、また長時間の直射日光を避けてください。この時計の所有者は、この取扱説明書に説明されるように、電池交換に関連したメンテナンス以外は行わないでください。時計を分解したり、電池交換関連以外のメンテナンスは**絶対に行わないでください**。使用していないときには、清潔で乾燥した場所で常温にて保管してください。

時計が汚れたら湿った布で入念に拭いてください。レンズを掃除するときには、表面に汚れを塗り付けないように特に気をつけてください。レンズに傷がつくと表示が見にくくなります。

トランスミッターのお手入れ

トランスミッターのストラップとゴムは、毎回使用後にきれいなぬるま湯でゆすぎ、乾いた布で乾かしてください。電池の寿命が縮まる恐れがありますので、トランスミッターは濡れた状態で保管しないでください。トランスミッターは折りたたむことなく、平らにして保管してください。曲げたり、引き伸ばしたりすると電極が損傷することがあります。電池がすぐになくなってしまいますので、心拍数トランスミッターは絶対に金属製の物の上には置かないでください。

時計の電池交換

この製品では、時計とトランスミッターの両方で一般的な CR2032 3v リチウム電池が使用されます。これらの電池は、一般的にカメラ店、や電気店で販売されています。、計で使用される電池の寿命は通常約 1 年間です。

注: バックライトを頻繁に使用すると電池の寿命が著しく短縮されます。

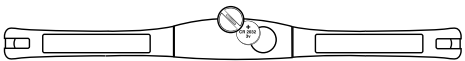
ブランク画面や不正確な心拍数表示は電池寿命となりますので、電池交換を行ってください。

N5 心拍数モニターは精巧な装置です。適切な操作および防水性を維持するため、電池交換はお近くの貴金属店か時計専門店でされることをお薦めします。また、不適切な電池交換により損傷することがあります。その場合製造元保証は無効となりますのでご注意ください。

トランスミッターの電池交換

この時計にはワイヤレス心拍数送信システムが搭載されています。このシステムでは、胸部に装着する心拍数トランスミッターが使用されます。時計と同様に、トランスミッターはCR2032 3vリチウム電池により駆動します。通常の使用下では、新しい電池は約７００－８００時間トランスミッターを駆動できます。

1. トランスミッター裏にある電池室蓋（ふた）のスロットにぴったりとはまるコインを使い、トランスミッター本体からドアが外れるまで反時計回りに電池室蓋を回します。
2. 電池室の O-リングシールを損傷しないように特に注意を



払い、古い電池を慎重に取り外してください。
3. プラス（＋）が上向きになるように、新しい電池を電池室に入れます。
4. O-リングが適切な位置にあることを確かめたら、電池室蓋を取り付け、コインを使って時計回りに締めます。
5. O-リングが損傷された場合には電池室蓋を取り付ける前に新しいものと交換してください。O-リングシールは、ほとんどの 貴金属店や時計店で販売されています。

注： 電池交換の際には、ユニットが完全防水となるよう、特に注意を払う必要があります。適切な電池交換が行われず、ユニットが正しく密封されなかった場合にはユニットの故障原因となり、保証が無効となることがあります。

製品仕様

一般
操作温度 -10℃～＋50℃
防水性(時計):50m防水
時計の電池: CR 2032 3v リチウム
防水性(ストラップ):30m防水
心拍数トランスミッターの電池: CR 2032 3v リチウム
自動カレンダー :2000～2049年
時刻 : 12時間または24時間式、秒単位表示
定時アラーム : 24時間式、分単位表示
年齢表示 : 10-99 歳
体重表示 :20～230kg（44～499ポンド）

心拍数モニター
脈数域 :1分間に40～240回
表示単位:1分間毎
30種類のエクササイズデータ・メモリ

ストップウォッチ
時間域:24時間
99-ラップ/スプリット能力
表示単位:最初の 1 時間は1/100秒単位、2 時間から 2 3 時間
までは秒単位

故障かなと思ったら – 基本編

この時計は非常に繊細で精巧な製品です。適切なお手入れとメンテナンスにより、長年正確性を保ち、ご使用になれます。

このような電池製品においては、電池切れまたは電池不足が不調の大きな原因に考えられます。

この時計に使用される新しい電池の寿命は約 1 年間ですが、バックライト機能が頻繁に使用される場合はこの寿命が極端に短縮される可能性があります。ユニットの機能に関連した問題があるなしにかかわらず、故障時にはまず最初の対処法として新しい電池と交換してみてください。特に最後に電池交換されたのが半年以上前である場合にはお薦めします。

注意： この時計に使用されるリチウム電池は不適切な保管に非常に敏感です。新しい電池を試しても問題が解消されない場合には、念のため別の場所で購入した電池も試してください。

時計の電池残量が少なくなったときには、いくつかの兆候が現れます。低電池の兆候は：

1. ディスプレイ表示が薄い、またはブランク。また、ブラックライト操作中にはディスプレイがブランクになり、ブラックライトがオフになるとディスプレイは通常表示に戻る。
2. 心拍数システムの不正確な情報表示
3. 心拍数システム受信距離の短縮

電波の影響

心拍数モニターは、様々な種類の外部電磁場や極超短波放射源によって影響を受けます。高圧電線、家庭および自動車電子機器、エクササイズ機、住宅セキュリティ、交通信号機、空港レーダーシステムなどの機器は、状況によっては心拍数受信システムを妨害する可能性があります。この時計が影響を受けている場合には、通常心拍数が異常に高い数値（200回を超える）やゼロになることがみられます。これらの影響による不具合は一般的に場所的なものですので、数秒間または長くても数分間すると時計の操作は通常に戻るでしょう。

混信（胸部ストラップ・トランスミッター使用）

心拍数モニターを使用している人のすぐ近くでエクササイズすると、時計は自分以外の胸部ストラップから信号を受信することがあります。これは混信と呼ばれます。混信に関連した問題を避けるためには、他の心拍数モニター使用者から最低でも全方角で1メートル以上上距離をおいて製品を使用されることをお薦めします。

送受信域

（胸部ストラップ・トランスミッター使用）

心拍数モニターシステムには約70～75cm動作域があります。モニターがトランスミッター・ストラップからこの動作域以上に離れている場合、心拍数信号を受信できない可能性があります。さらに時計とトランスミッターは、時計画面の方向がトランスミッターに対して垂直に並ばないように位置づけられている必要があります。垂直に並ぶと、トランスミッターの動作域を著しく縮小させます。

new balance
sports monitors

N5 HEART RATE MONITOR

NEW BALANCE SPORTS MONITORS®, A DIVISION OF HIGHGEAR USA, INC.
145 Cane Creek Industrial Park Road, Suite 200 Fletcher, NC 28732
New Balance Athletic Shoe, Inc.指定代理店
New Balance およびFlying NB はNew Balance Athletic Shoe, Incの登録商標です。

TRAINING